

Université
de Liège



Quelle place pour la viande rouge dans nos assiettes ?

Dr. Ir. Yves Beckers
Unité Zootechnie
Gembloux Agro-Bio Tech
Université de Liège
yves.beckers@ulg.ac.be
Saint Ghislain 25 avril 2013



La place de la viande au quotidien

● La consommation de la viande est remise en question pour des raisons :

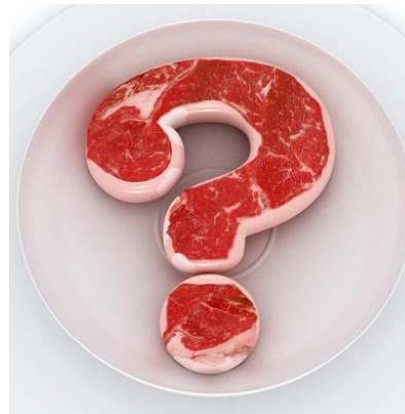
- Environnementales
 - **Gaz à effet de serre**
 - **Nitrates**
 - **Eau ...**
- Bien-être animal
 - **Productions intensives**
 - **Productions hors-sol ...**
- Santé humaine
 - **Maladies chroniques ou maladies non transmissibles**
- Fraudes
 - **Scandale de la viande chevaline**

● Le débat est complexe mais aussi passionnel et conflictuel ...

La place de la viande au quotidien



<http://us.123rf.com/400wm/400/400/dikti0902/dikti090200019/4391024-a-beaucoup-de-viande-sur-une-assiette-fried-saucisses-jarret-de-porc-cotes-de-porc-avec-du-piment-et.jpg>



<http://aliciand.blogspot.be/2010/02/if-you-dont-eat-your-grass-fed-meat-you.html>



<http://petit-pou.blogspot.be/2012/04/assiette-repas-du-soir-avec-ou-sans.html>



<http://usahitman.com/vvmesio/>



La place de la viande au quotidien

● Quelle source d'informations ?

- Le consommateur
- Le Web
- La diététique humaine
- La science
- ...



La diététique humaine

Viande rouge : vecteur de nutriments

Aliment est différent de Nutriment

- Un aliment est une substance d'origine végétale, animale, fongique, bactérienne ou minérale qui est ingéré par l'homme à des fins nutritionnels
 - Légumes, fruits, féculents, viandes, produits laitiers, poissons, ...
- Un nutriment est un constituant de l'aliment qui peut être absorbé par le tube digestif pour le rendre disponible pour le métabolisme
 - Protéines, matières grasses, hydrates de carbone, minéraux, vitamines ...



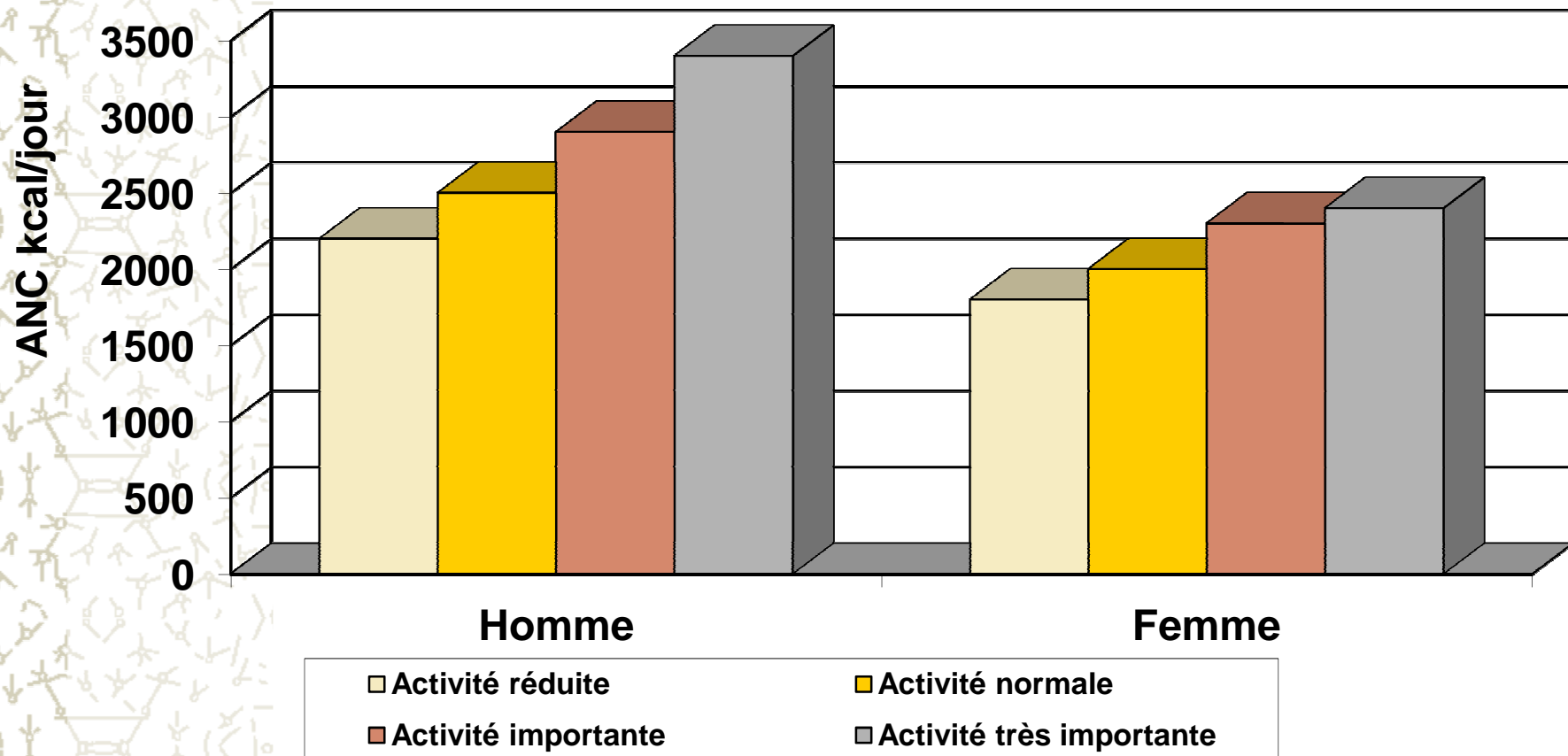
Besoins nutritionnels

- Le besoin en un nutriment correspond à la quantité nécessaire pour
 - Maintenir des fonctions physiologiques normales
 - Maintenir un état de santé normal
 - Faire face à certaines périodes de la vie telles que
 - **La croissance**
 - **La grossesse**
 - **L'allaitement**
 - ...

Apport nutritionnel conseillé : ANC

- ANC = 130 % du besoin nutritionnel moyen
- Fonction de l'individu
 - Âge, sexe, activité physique
- Référence et non une norme stricte !
 - Impossible de couvrir les ANC de chaque nutriment chaque jour !
 - Notion de réserve qui peut être constituée à un moment donné et idéalement mobilisée plus tard
- A satisfaire sur une durée d'une semaine (plus commode) voire plus ...

ANC énergétiques





Aliments et Nutriment

- Les besoins nutritionnels sont exprimés sous la forme de nutriments
- Les apports nutritionnels sont réalisés sous la forme d'aliments
- Les aliments se distinguent selon leurs nutriments
- Alimentation saine
 - *Trouver la bonne combinaison des aliments*

Quels aliments pour l'homme ?

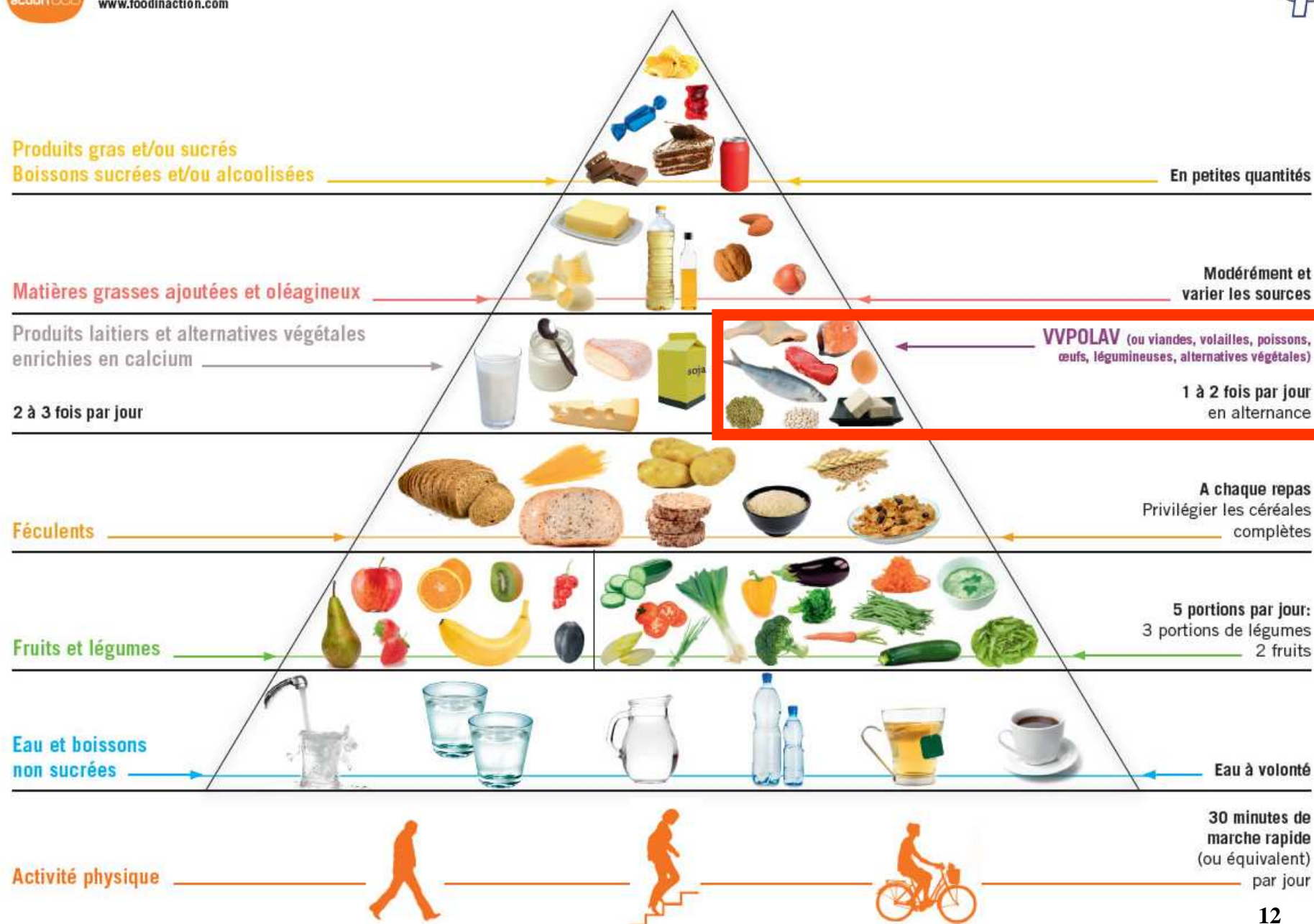
- L'homme est un omnivore

- Phase lactée stricte pour le nourrisson
- Il peut (doit ?) varier l'apport des aliments le reste de sa vie
 - Aspects quantitatifs
 - Aspects qualitatifs

- L'homme perçoit du plaisir en mangeant !

- Plaisir olfactif, gustatif, ...
 - **Diversité des repas**
- Convivialité du repas
 - **Repas gargantuesque vs frugal**

La pyramide alimentaire



Place des viandes dans nos assiettes

● Sources de

- Protéines de très haute valeur biologique
- Fer très assimilable
- Vitamine B12
- Oligo-éléments

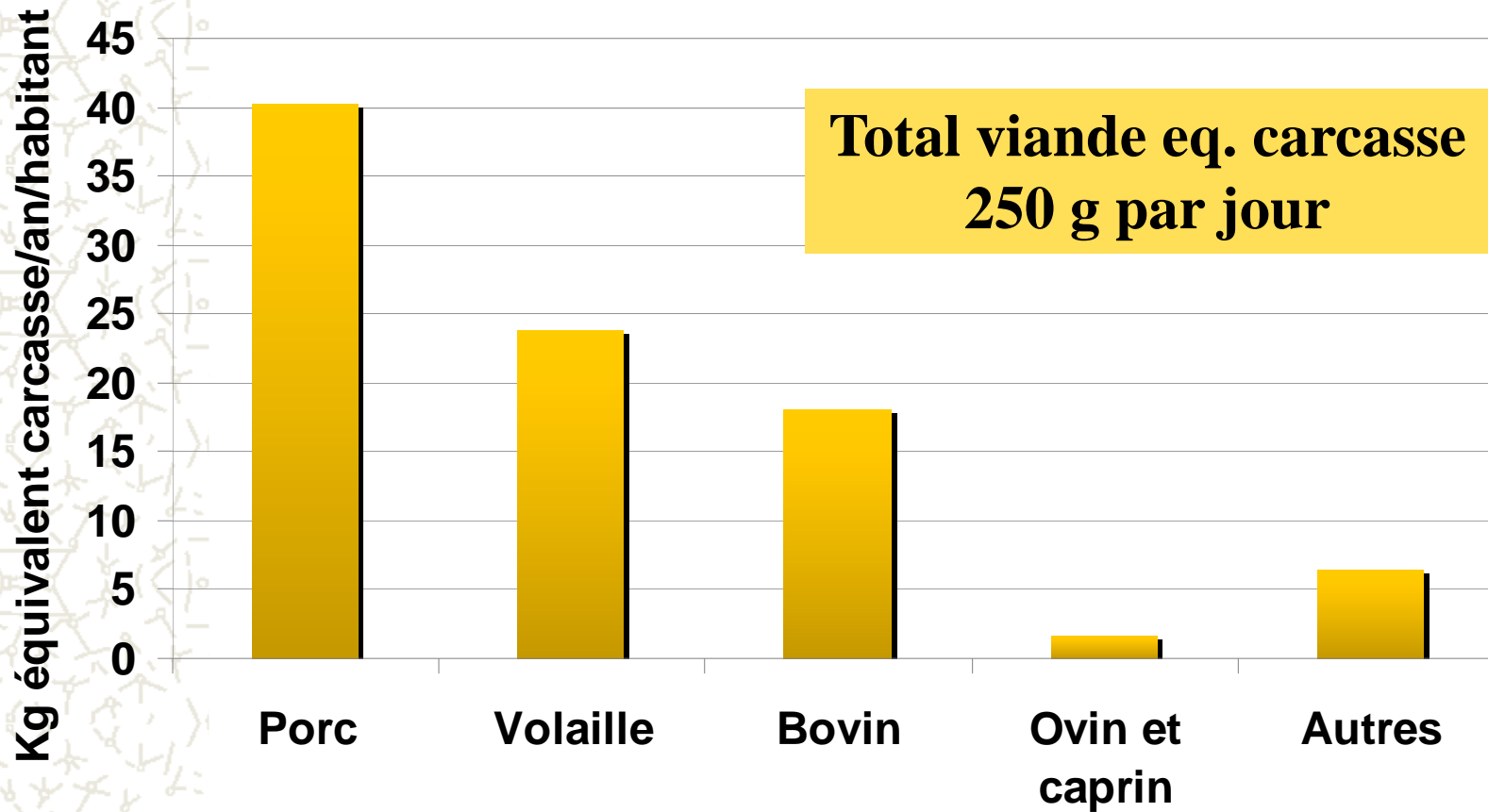
● Recommandations sur une base hebdomadaire

- 1 à 2 fois par jour en alternance (viande rouge et blanche, poisson, œufs, légumineuses et alternatives végétales)
- De 300 à 500 g de viande rouge cuite/semaine (soit 43 à 72 g/jour)

● Consommation du Belge moyen ?

- Attention aux modes d'expressions !
- g de viande équivalent carcasse \neq g de viande fraîche \neq g de viande cuite

Place des viandes dans nos assiettes



Place des viandes dans nos assiettes

- 90 kg/ an x habitant !

- Soit 250 g par jour

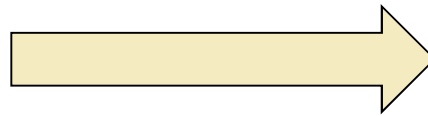
- Ou encore 1,75 kg par semaine

- Consommation en gramme équivalent carcasse



250 g par jour

Rendement viande



? g par jour

Viande fraîche

Place des viandes dans nos assiettes

● 90 kg/ an x habitant !

– Soit 250 g par jour

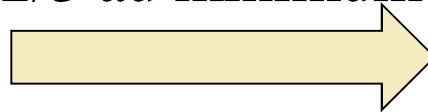
– Ou encore 1,75 kg par semaine

● Consommation en gramme équivalent carcasse



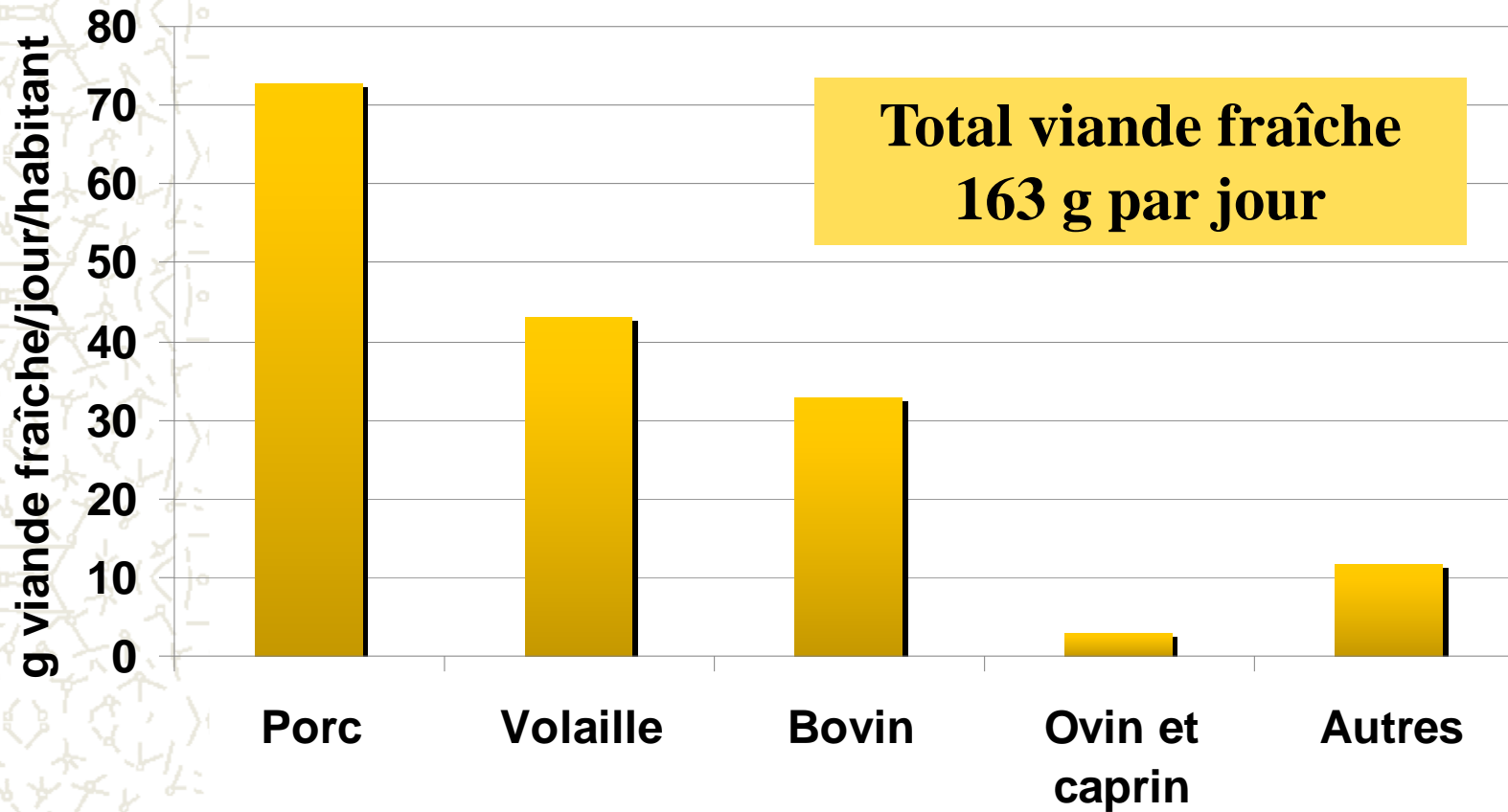
250 g par jour

Rendement viande
2/3 au minimum



163 g par jour
Viande fraîche

Place des viandes dans nos assiettes





Place des viandes dans nos assiettes

- 163 g/ jour x habitant !

- Viande rouge : 108 g/jour x habitant

- Quantité réellement consommée ?

- Pertes à la préparation

- Pertes à la cuisson (30 % ?)

- Pertes à la poubelle

- Autres usages (animaux domestiques, ...)



Viande rouge : source de débats

Parole au monde scientifique

Le monde scientifique le pour et le contre



Review

Red meat and colon cancer: Should we become vegetarians, or can we make meat safer?

Denis E. Corpet *

Université de Toulouse, ENVT, INRA, UMR1331 Toxalim, BP-87614, 23 Capelles, F-31076 Toulouse, France



Review

Red meat consumption: An overview of the risks and benefits

Alison J. McAfee^{a,*}, Emeir M. McSorley^a, Geraldine J. Cuskelly^b, Bruce W. Moss^c, Julie M.W. Wallace^a, Maxine P. Bonham^a, Anna M. Fearon^c

^a Northern Ireland Centre for Food and Health (NICHE), School of Biomedical Sciences, University of Ulster, Coleraine, Northern Ireland BT52 1SA, United Kingdom

^b Queens University, Institute of Agri-Food and Land Use, School of Biological Sciences, David Keir Building, Stranmillis Road, Belfast, Northern Ireland BT9 5AG, United Kingdom

^c Agri-Food and Biosciences Institute for Northern Ireland (AFBI), Department of Food Chemistry, Newforge Lane, Belfast, Northern Ireland BT9 5PX, United Kingdom



Le monde scientifique

Le pour et le contre

- Pour une majorité :

- La consommation de viande fait partie de notre culture alimentaire
- La viande a des rôles nutritionnels reconnus et importants

- Grande divergence d'opinions concernant les rôles des viandes dans la genèse des maladies de civilisation

Le monde scientifique

Le pour et le contre

● Sujet de débats : nature et quantité de viande

– Nombreuses études épidémiologiques

- Objectif : mettre en relation des comportements alimentaires avec des maladies de civilisation
 - **Viande rouge souvent pointée du doigt !**
- Beaucoup d'études rétrospectives et peu d'études prospectives
- Incapables de démontrer la relation de cause à effet

– Peu d'études d'interventions chez l'homme

- Capables de démontrer la relation de cause à effet



Le monde scientifique

Le pour et le contre

- **Sujet de débat : nature et quantité de viande**
 - Viande est un aliment qui véhicule des nutriments
- **Existe-t-il un ou plusieurs nutriments ou composés présents dans la viande à l'origine des maladies chroniques ?**

Manger ou non de la viande bovine : quelles différences ?

Meat Science 90 (2012) 152–158



Contents lists available at [ScienceDirect](#)

Meat Science

journal homepage: www.elsevier.com/locate/meatsci



Contribution of beef consumption to nutrient intake, diet quality, and food patterns in the diets of the US population

Theresa A. Nicklas ^{a,*}, Carol E. O'Neil ^b, Michael Zanovec ^c, Debra R. Keast ^d, Victor L. Fulgoni III ^e

^a USDA/ARS Children's Nutrition Research Center, Department of Pediatrics, Baylor College of Medicine, 1100 Bates Street, Houston, TX 77030, USA

^b School of Human Ecology, Louisiana State University Agricultural Center, 261 Knapp Hall, Baton Rouge, LA 70803, USA

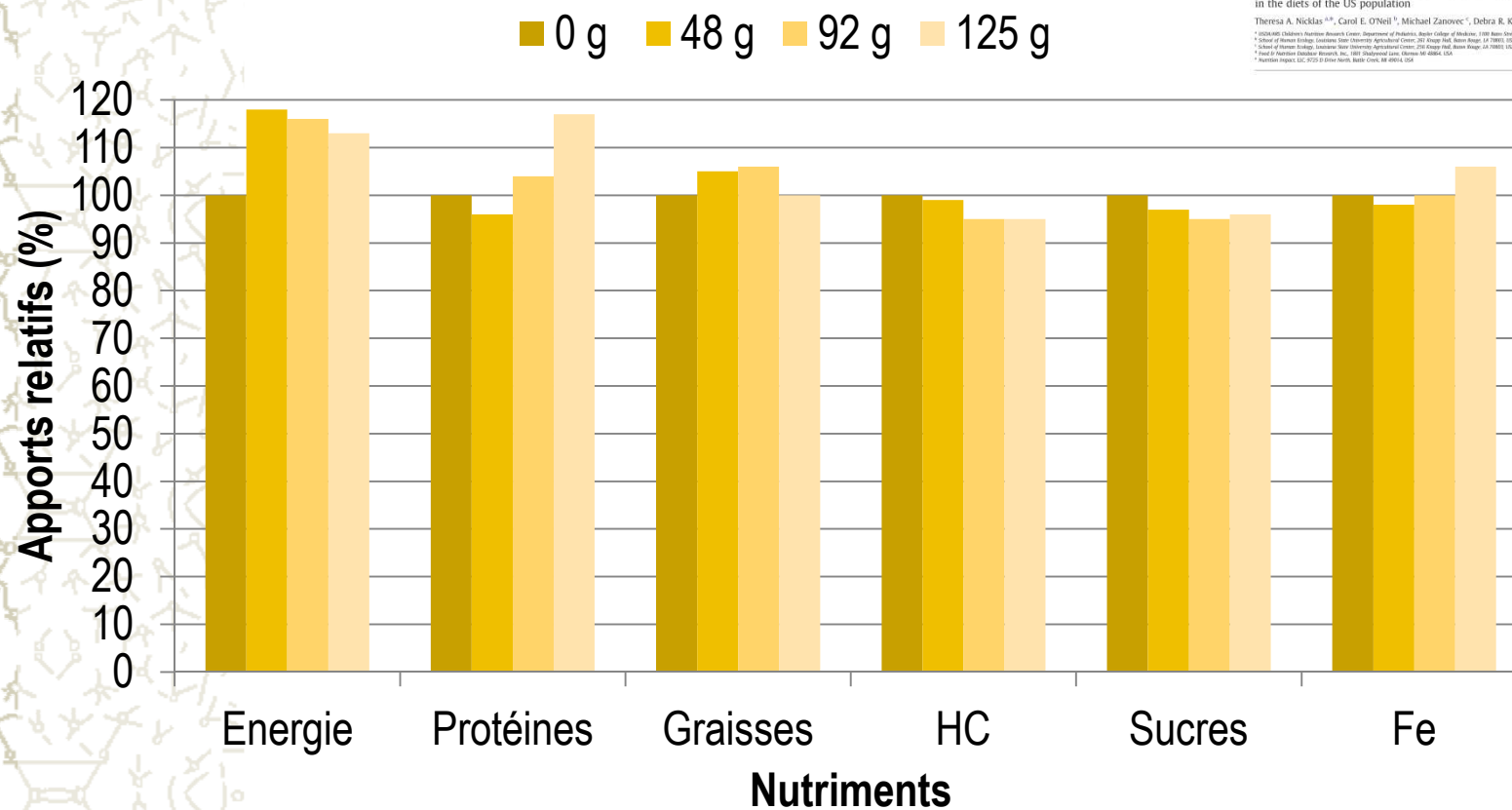
^c School of Human Ecology, Louisiana State University Agricultural Center, 256 Knapp Hall, Baton Rouge, LA 70803, USA

^d Food & Nutrition Database Research, Inc., 1801 Shadywood Lane, Okemos MI 48864, USA

^e Nutrition Impact, LLC, 9725 D Drive North, Battle Creek, MI 49014, USA

Manger ou non de la viande bovine : quelles différences ?

Consommation de viande bovine par jour



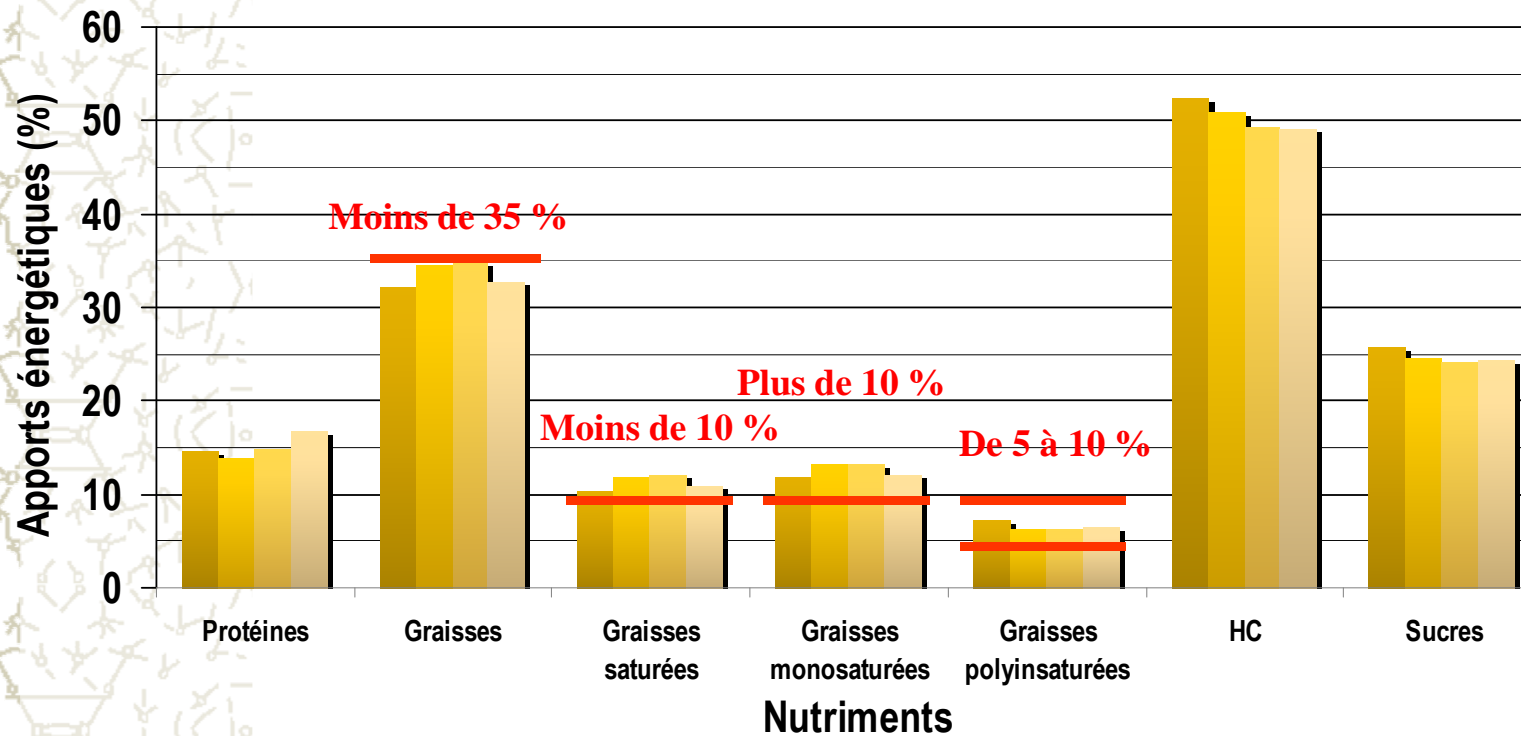
YB - GxABT - ULg



Manger ou non de la viande bovine : quelles différences ?

Consommation de viande bovine par jour

0 g 46 g 92 g 125 g



YB - GxABT - ULg





Le monde scientifique

Le pour et le contre

- Les effets délétères de la viande rouge revisités
- Wyness et al., 2011 Nutrition Bulletin 36:34-77
 - Synthèse de nombreuses études sur la viande
 - Les études d'interventions suggèrent que la viande rouge maigre peut être favorisée dans les régimes équilibrés pour la prévention primaire et secondaire des maladies cardiovasculaires
 - Les relations entre la consommation de viande et les cancer sont inconsistantes
 - Ne pas dépasser 150 g de viande rouge par jour (fraîche et travaillée)

Petit bémol !

- Maladies chroniques, quels rôles joués par
 - La conservation des viandes par un autre procédé que la réfrigération ?
 - La cuisson des viandes – cancer ?
 - Amines hétérocycliques produites lors de la cuisson à haute température et durant une longue période
 - Du pour et du contre suivant la littérature scientifique ...
- A préciser, mais du ressort du transformateur et/ou consommateur et non du producteur de viande ...

A emporter

- La viande rouge a toujours une place dans notre assiette
- Discours à venir sans doute plus positif sur la consommation de viande rouge vis-à-vis de la santé de l'homme mais ...
 - Trop de viande peut aussi signifier
 - **Moins de légumes**
 - **Moins de fruits**
 - **Moins de fibres ...**
 - Rôles des modes de conservation, de préparation et de cuisson de la viande fraîche ?
- Respecter la diversité des aliments et l'équilibre du régime
- Augmenter ses dépenses physiques ou réduire son ingéré énergétique

Conclusion

● « Toutes les choses sont poisons, et rien n'est sans poison ; seule la dose fait qu'une chose n'est pas un poison »

– Théophraste von Hohenheim (1493-1541), un médecin suisse plus connu sous le nom de Paracelse



<http://fr.wikipedia.org/wiki/Paracelse>